

## Anaháta



♣ **Kvality:** *láska, radost, pocit bezpečí, tvorba protilátek, dodržování hranic chování.*

**Srdeční čakra** je umístěna za prsní kostí v míše. Do patnácti let se stará toto centrum o tvorbu protilátek, které se dostávají krevním oběhem do celého těla. Jsou připraveny bojovat proti jakémukoliv útoku na naše tělo nebo mysl. Toto centrum poškozují strach. Jsme-li si po seberealizaci vědomi své duchovní podstaty a neustálého spojení se zdrojem života, tyto pocity strachu, plynoucí nejčastěji z nepříznivých emocí samovolně odejdou z našeho života a my akceptujeme život v celé jeho plnosti beze strachu, který nás dříve tak emocionálně i fyzicky oslaboval.

**Láska a radost**, přirozené kvality srdečního centra, nám, jsme-li beze strachu, naplňují život. Jsme schopni mnohem více věřit sami sobě, svým schopnostem, a napravovat vlastní nedostatky. Dokážeme více milovat sebe i druhé, protože zjistíme, že Átma v našem srdci je stejné jako v ostatních. V srdeční čakře sídlí Átma. Jestliže tato čakra správně funguje, umožňuje nám vnímat a vyzařovat lásku a radost. Takový stav, plný vibrační lásky, působí jako laskavá koupel – léčí a dodává životní sílu.

Srdeční čakra řídí pocit **bezpečí a jistoty**. Ti, kdo v dětství prožívali strach, se stávají ustrašenými lidmi. Bojí se například tmy, bojí se, když se dopustí chyb, nebo mají obavy z poranění, které by mohli utrpět od druhých. Jejich sebedůvěra je snadno ořezitelná vnějšími vlivy. Srdeční čakra je u takových lidí poškozena. Jejich organismus nebude schopen produkovat dostatek ochranných látek, aby se vypořádával se všemi těmito „strachy“. Následkem toho se mohou vytvořit nemoci prsou, plic a srdce.

Na levou část této čakry má silný vliv naše vlastní matka nebo naše mateřství. Nejsou-li tyto vztahy v pořádku, nebo jestliže matka zemřela, když bylo dítě ještě velmi malé, byla-li v tomto období nemocná nebo způsobila-li mu duševní ořez, odrazí se tyto problémy právě ve stavu srdeční čakry.

Pravá část srdeční čakry odráží schopnost muže jednat odpovědně jako syn, bratr, otec a manžel. Tělesná a duševní pohoda našeho otce a náš vztah s ním působí na naše pravé srdce. Když ze sebe otec shazuje svoji zodpovědnost nebo na ní naopak příliš lpí, pravé srdce se zablokuje. Vztahy s naším otcem a matkou, stejně jako naše vlastní otcovství a mateřství, jsou důležité pro naši všeobecnou pohodu duševní i tělesnou a pro klid a mír uvnitř nás. Je důležité mít úctu ke svým rodičům, s láskou respektovat jejich nedostatky a udržovat tyto vztahy čisté, stejně jako chovat se jako respektu hodný rodič.

<http://www.nirmala.cz/prvni-krok/subtilni-system/anhata>

### **MANTRA PRO ANAHÁTA ČAKRU:**

ÓM TWAMEVA SAKSHAT, **SHRI JAGADAMBA SAKSHAT**, SHRI ADI SHAKTI, MATAJI,  
SHRI NIRMALA DEVI, NAMOH NAMAHA  
...**SHRI SHIVA PARVATI...** (levá strana)  
... **SHRI SITA RAMA...** (pravá strana)